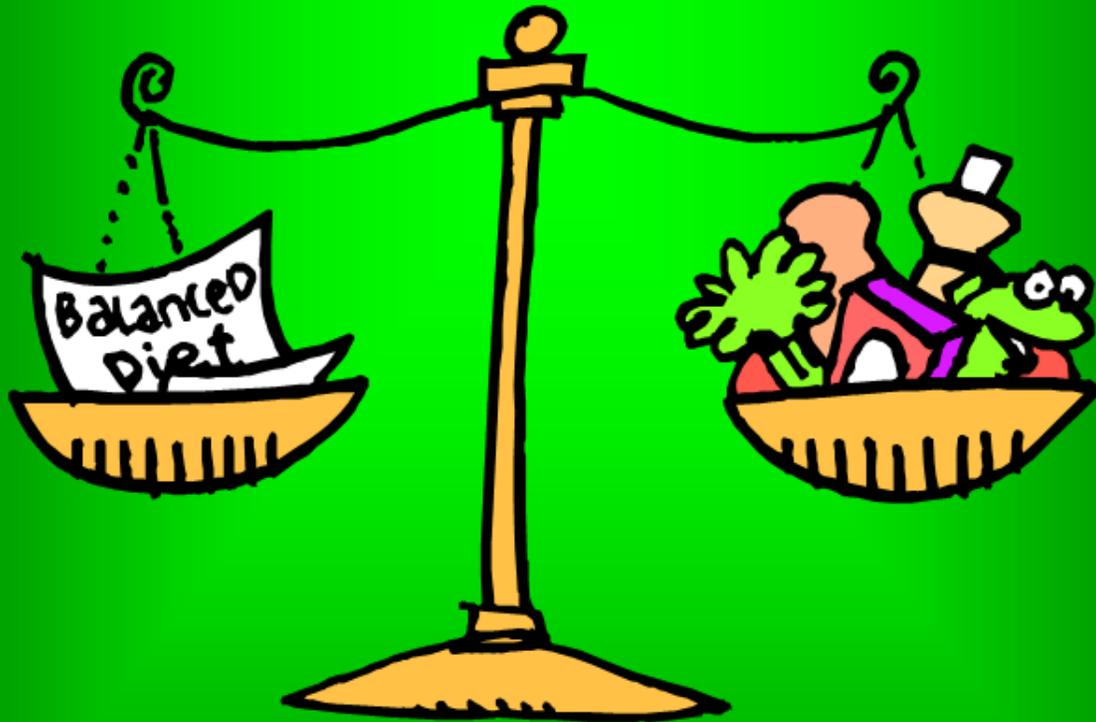


Conceptos Básicos De Nutrición



Kentucky Public Health
Prevent. Promote. Protect.



Comer Saludable Con La Diabetes

Conceptos Básicos de Nutrición Tabla de contenido

Diabetes y Alimentos	3
Coceptos Básicos	4
¿Qué es el Carbohidrato?	5-8
¿Qué es la proteína?	9
¿Qué es la grasa?	10
Leyendo las etiquetas de los alimen-	11
La Sal	12
Consejos de Planificación de Comidas	13
Patrón de Comida	14
Conteo de Carbohidratos	15-16
¿Qué es un plato Saludable?	17-19
Objetivo para un Peso Saludable	20
Sustituciones de recetas básicas	21
Recetas favoritas	22-34
Recursos	35



Este folleto está diseñado para darle información básica sobre nutrición. No está destinado a tomar el lugar de sesiones de educación sobre la diabetes o reunirse con su equipo de atención de la salud.

Pregúntele a su Departamento de salud local o proveedor de servicios de salud acerca de las clases de diabetes, grupos de apoyo, derivación para una cita con un dietista y otros servicios que se ofrecen para las personas con diabetes.

Visite el Directorio de Recursos para la Diabetes de Kentucky en <https://prd.chfs.ky.gov/KYDiabetesResources/>

Diabetes y Alimentos

Elegir alimentos saludables puede ayudar a controlar la diabetes. Es posible que tenga que aprender nuevas formas de preparar y cocinar alimentos para tener un plan de comidas equilibrado que incluya carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua para una buena salud.

El control de la diabetes puede ayudar a retrasar o prevenir los problemas de salud graves que provienen de la diabetes no controlada.

Las comidas favoritas con las que crecimos no siempre son la mejor opción. Las recetas tradicionales a menudo estaban muy sazonadas con mantequilla y sal, o se preparaban friendo en grandes cantidades de manteca o algún otro tipo de grasa. A menudo escuchamos que "mis abuelos comían alimentos fritos en cada comida y vivían hasta los 100 ..." y en muchos casos esto es cierto, pero nuestros abuelos hicieron trabajos que implicaban actividades físicas intensas todos los días. Debemos esforzarnos para equilibrar nuestra ingesta de calorías con la actividad diaria.

Este folleto se ha revisado y actualizado para reflejar la información sobre diabetes y nutrición basada en evidencia. Queremos agradecer a los autores originales: Mechelle Coble, MS, RD, LD, CDE, Judith Watson, RN, MS, CDE, CN y Paula White, MS, RD, LD por su trabajo y esfuerzos para crear este folleto.

Conceptos Basicos

Los alimentos proporcionan muchos nutrientes para ayudar a nuestros cuerpos a funcionar.

Estos incluyen: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. A menudo se miden en “gramos”. Un gramo es mas o menos el peso de un pequeño clip de papel metálico.

El carbohidrato tiene 4 calorías por gramo. Es la principal fuente de energía para el cuerpo. Los almidones / granos, los vegetales con almidón, las frutas, la leche y el azúcar / dulces son grupos de alimentos que contienen carbohidratos.

La proteína tiene 4 calorías por gramo y proporciona los elementos para el músculos y el tejidos en el cuerpo. La carne, el pescado, las aves de corral, los huevos, el queso, las legumbres (frijoles y guisantes), las nueces y las semillas proporcionan proteínas.

La grasa tiene 9 calorías por gramo. Ejemplos de grasa son aceite, mantequilla, margarina, grasa animal (manteca de cerdo, grasa de tocino) y acortamiento. La grasa proporciona energía y transporta las vitaminas por todo el cuerpo.

Algunos alimentos están compuestos únicamente de carbohidratos, proteínas o grasas. Algunos son una combinación de carbohidratos, proteínas y grasas. Es importante comer una variedad de alimentos para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita.



¿Qué es un Carbohidrato?

Almidones / Granos

Los almidones son alimentos vegetales o alimentos hechos de granos. Algunos ejemplos incluyen panes, galletas, pasta, arroz y vegetales con almidón, como paps, maíz, frijoles, y chícharos. Los expertos recomiendan que la mitad de sus granos enteros. Los granos enteros contienen toda la semilla de la planta, incluyendo el salvado, el germen y el exterior con almidón.

Tamaños De Las Porciones:

1 rebanada de pan

4-6 galletas

1/2 hamburguesa o pan de hotdog

1/3 taza de pasta o arroz

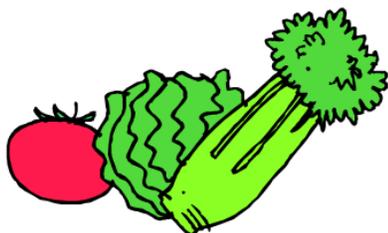
1/2 taza de vegetales con almidón

(papas, maíz, guisantes, frijoles secos, camotes, habas y calabaza de invierno)



Verduras sin almidón

Muchas verduras son bajas en calorías y carbohidratos. Proporcionan vitaminas, minerales y nutrientes que ayudan a reducir el riesgo de contraer enfermedades. Comer un arco iris de vegetales coloridos sin almidón ayuda a prevenir el cáncer.



Tamaños De Las Porciones:

1 taza de crudo

1/2 taza cocida

1/2 taza de jugo

¿Qué es el carbohidrato?

La Fruta

La fruta proporciona vitaminas, minerales y nutrientes para combatir las enfermedades y ayudar a prevenir el cáncer. La fruta se encuentra en varios tamaños. El jugo de frutas es una fuente muy concentrada de carbohidratos.

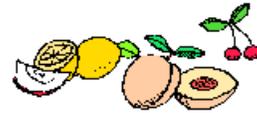
Tamaño De La Porción:

1 pieza pequeña fruta fresca

1/2 plátano

1/2 taza enlada (en jugo propio, agua o jugo de pera)

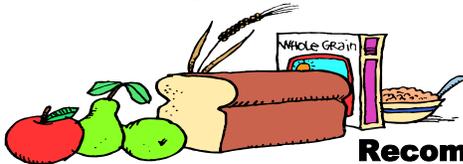
1/2 taza de jugo de fruta (1/3 taza de uva o arándano)



Fibra

Algunos almidones tienen fibra dietética. La fibra no es utilizada por el cuerpo para obtener energía, pero ayuda a sentirse lleno y disminuye el estreñimiento. La cantidad de fibra en los alimentos se puede cambiar cocinando o procesando. Por ejemplo, una manzana tiene más fibra que el jugo de manzana y una papa horneada con la piel tiene más fibra que un puré de papas.

Las opciones con alto contenido de fibra son alimentos que tienen 5 gramos o más de fibra por porción. Las buenas opciones de fibra tienen de 2.5 a 4.9 gramos de fibra por porción.



Recomendaciones de Fbra

¿Cuánto al día?	Hombres	Mujer
50 años o menos	38 gramos	25 gramos
Mas de 50 años	30 gramos	21 gramos

¿Qué es el carbohidrato?

Leche / Otros Productos Lácteos

Los productos lácteos proporcionan lactosa que es una fuente de carbohidratos. También aportan calcio, vitamina D y fósforo. Los adultos y los niños mayores de dos años deben elegir 1% o leche sin grasa. Los niños de 1 a 2 años deben tomar leche entera. Otras bebidas sin azúcar como la leche de almendras, soja y anacardo son bajas en carbohidratos. Estas pueden ser una buena opción para las personas que no toleran la lactosa.



Tamaño De La Porción:

8 onzas de leche

Yogur de 6 onzas (sin azúcar añadido y sin grasa)

Dulces y Postres



Limite los dulces agregados en su plan de comidas. Proporcionan muchos carbohidratos y poco valor nutricional.



Los dulces pueden tener azúcar, alcohol de azúcar, jarabe de maíz (jarabe de maíz alto en fructosa), fructosa (jugo de fruta concentrado), melaza, sorgo y / o miel.



Los dulces son: dulces, pasteles, tartas, galletas, postres, refrescos regulares, Kool-Aid® regular, bebidas con sabor a fruta, Powerade® y Gatorade®.



Si se comen, los dulces deben contarse como parte del plan de comidas y sustituirse por otros alimentos.



Limite los dulces a 1-2 veces por semana para una mejor salud y control de peso.



Recuerde que "sin azúcar" no significa bajo en carbohidratos o sin calorías.

Azúcar y Sustitutos del Azúcar

Con la planificación, el azúcar puede ser parte de un plan de comidas para las personas con diabetes. Los sustitutos del azúcar pueden agregar dulzor con menos o sin calorías.



<p>Azúcares: miel, jarabe de maíz, dextrosa, maltosa, fructosa, sorgo y melaza.</p>	<p>Sugars: honey, corn syrup, dextrose, maltose, fructose, sorghum, and molasses.</p>
<p>Alcoholes de azúcar: sorbitol, maltitol, isomalt, xilitol y los hidrosilatos de almidón hidrogenado</p>	<p>Sugar Alcohols: sorbitol, maltitol, isomalt, xylitol, and hydrogenated starch hydrosylates</p>
<p>Sustitutos de Azúcar: Acesulfame K - Sweet One® Sunnette® Advantame Aspartame - Nutra Sweet® o Equal® Monk fruit extract o Luo han gou extract– Nectresse®, Monk Fruit in the Raw®, PureLo® Neotame - Newtame® Saccharin - Sugar Twin® o Sweet-n-Low® Stevia - Truvia®, Purvia®, Enliten® Sucralose - Splenda®</p>	<p>Sugar Substitutes: Acesulfame K - Sweet One® Sunnette® Advantame Aspartame - Nutra Sweet® or Equal® Monk fruit extract or Luo han gou extract– Nectresse®, Monk Fruit in the Raw®, PureLo® Neotame - Newtame® Saccharin - Sugar Twin® or Sweet-n-Low® Stevia - Truvia®, Purvia®, Enliten® Sucralose - Splenda®</p>



¿Qué es la proteína?

Las proteínas son los componentes básicos del cuerpo y son necesarias para una buena salud. Las necesidades de proteínas se basan en cada persona. La mayoría de los estadounidenses comen demasiada proteína.



Las necesidades diarias para personas sanas son de aproximadamente 2-3 onzas en dos de sus tres comidas por día. Una baraja de cartas o la palma de la mano de una mujer es igual a 3 onzas de proteína cocida.



La mayoría de las personas obtienen sus proteínas de la carne de res, cerdo, pollo, pavo, pescado, caza silvestre o huevos



Otras fuentes de proteínas incluyen frijoles y guisantes secos, queso, nueces, soja y leche o productos lácteos.



Si tiene problemas de riñón, se le puede recomendar que limite las proteínas.

Tamaños De Las Porciones:

3 onzas de proteína = 3 onzas de pollo cocinado, carne de res, carne cerdo, pescado o carne de caza cocidos, y es el tamaño de la palma de la mano de una mujer

1 onza de proteína = 1/4 taza de queso cottage o 1 huevo o 1/4 taza de atún, 1/2 taza de frijoles / legumbres cocidos, una onza de queso

1 onza de proteína = 2 cucharadas de mantequilla de maní, almendra o anacardo o tahini

1 onza de proteína = 23 almendras enteras, 7 nueces enteras, 85 semillas de calabaza o 49 pistachos



¿Qué es la Grasa?

Las grasas ayudan al cuerpo a usar algunas vitaminas, agregan sabor a los alimentos y son necesarias en pequeñas cantidades para una buena salud. Es mejor elegir grasas monoinsaturadas (ejemplo: aceite de oliva) y poliinsaturadas (ejemplo: margarina) que generalmente son líquidas a temperatura ambiente. Las grasas saturadas (por ejemplo, mantequilla o manteca) son duras a temperatura ambiente y están relacionadas con enfermedades de vasos sanguíneos y del corazón.

Tamaño de la Porción:

1 cucharadita de mantequilla, aceite, margarina o mayonesa

1 cucharada de margarina o mayonesa baja en grasa

1 cucharada de aderezo para ensaladas

2 cucharadas de aderezo reducido para ensaladas o crema agria



Formas simples para bajar de grasa:



Cortar la cantidad a la mitad y ver si sabe bien. Medir la grasa antes de añadir.



No agregue grasa a los alimentos porque siempre los ha tenido o lo hicieron sus padres. Intenta cocinar sin toda la grasa añadida.



Hornea, as a la parrilla, microondas, asa, hierve o asa los alimentos en lugar de freírlos.



No freír los alimentos con grasa añadida. Use aerosoles de cocina para dorar los alimentos.



Elija aceites que sean líquidos a temperatura ambiente, como los aceites de oliva o de canola.



Busque el contenido total de grasa en la etiqueta del alimento. Manténgalo menos de 3 gramos por cada 100 calorías.

Leer las Etiquetas de los Alimentos

La etiqueta de "Información nutricional" es la mejor fuente de información nutricional. Muestra el:

- Tamaño de la porción y porciones por envase.
- Calorías totales por porción.
- Los gramos de grasa total por porción se enumeran con las cantidades de grasas saturadas y grasas trans.
- Colesterol por porción.
- Sodio (sal) por porción.
- Carbohidratos totales por porción, incluyendo azúcares y fibra dietética por porción. Se requiere "azúcares agregados" en las etiquetas. Limite a menos del 10% del total de calorías diarias.
- Total de gramos de proteína por porción.
- Las vitaminas y minerales que se requieren en la lista incluyen: vitamina D, calcio, hierro y potasio.
- Los porcentajes de valor diario en el lado derecho de la etiqueta representan valores para una dieta de 2000 calorías

Consejos adicionales:

- Es posible que el tamaño de las porciones en la etiqueta de información nutricional no sea el tamaño exacto de la porción de su plan de comidas.
- Si está comiendo más de una porción, multiplique la cantidad de calorías y nutrientes enumerados por la cantidad de porciones que consume para obtener el total.
- Una regla de oro para el sodio (sal) es 400 mg o menos por porción y 800 mg o menos para una comida.
- Los ingredientes se enumeran por orden de la cantidad que se encuentran en el alimento.



Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Sal (Sodio)

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de tener presión arterial alta. Limitar la sal es una forma de ayudar a controlar la presión arterial.

Formas Simples para Disminuir la Sal:



Limite los alimentos enlatados y procesados que son altos en sodio. Elija más alimentos frescos y congelados. Enjuague las verduras enlatadas.



Limite los refrigerios y golosinas saladas, como pretzels, papas fritas, nueces saladas y carnes para refrigerios.



Limite las comidas preparadas, como las carnes preenvasadas, cenas congeladas y comidas rápidas.



No agregue sal mientras cocina.



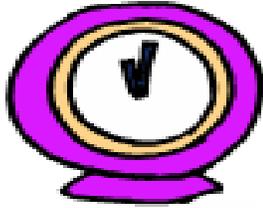
No agregue sal después de cocinar.

Pruebe sazonar los alimentos con hierbas y mezclas de especias en lugar de sal. Asegúrese de que la mezcla sea la especia o hierba y no una sal mezclada con especias o hierbas (por ejemplo, elija ajo en polvo en lugar de sal de ajo).



Consejos para la Planificación de Comidas

Tamaños de Comidas—Haga las comidas aproximadamente la misma cantidad con porciones iguales de carbohidratos en cada comida.



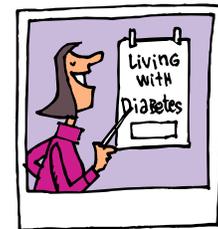
Tiempo—Ingiera comidas aproximadamente a la misma hora todos los días (con un intervalo de 4 a 5 horas). Si toma medicamentos con alimentos, comer a tiempo puede ayudar a su rutina.

Preparando Comidas—La forma en que usted prepara las comidas juega un papel importante en la reducción de la sal, la grasa y el azúcar en sus comidas.



Bocadillos—Los bocadillos dependen de su control de azúcar en la sangre, algunas personas con diabetes necesitan un bocadillo planificado antes de ir a la cama.

Dias Festivos—Planifique con anticipación las vacaciones y otros eventos especiales para que pueda seguir su plan de comidas y comer aproximadamente al mismo tiempo.



Comer Fuera—Comer comidas fuera de casa casi al mismo tiempo, seguir su plan de comidas y recordar el tamaño de sus porciones. Pregunte cómo se prepara la comida: trate a la parrilla, en lugar de frito; o una ensalada en lugar de papas fritas. No supere el tamaño de una comida.

Alcohol—Puede causar un bajo nivel de azúcar en la sangre. Beber alcohol solo con una comida y con moderación. Limite a no más de 1 bebida para mujeres y 1 a 2 bebidas para hombres por día.



Planificación de comidas

Un plan de comidas diarias “saludables” para niños mayores y adultos que no tienen sobrepeso es de aproximadamente 2,000 calorías e incluye los siguientes alimentos cada.

- 2 tazas de fruta cada día (alrededor de 2-3 porciones).
- 2 1/2 tazas de vegetales cada día (aproximadamente 5 porciones).
- 6 onzas de granos (haga al menos la mitad de sus granos con granos integrales), frijoles y vegetales con almidón.
- 3 tazas de leche baja en grasa o sin grasa u otros productos lácteos.
- Alrededor de 5 1/2 onzas de carne magra o sustituto de carne.
- Conozca sus límites en grasas agregadas, azúcares y sales.
- Asegúrate de incluir la actividad física en tu rutina diaria.



Es importante encontrar el plan de comidas que mejor se adapte a usted. El conteo de carbohidratos y el método del plato son dos planes que funcionan bien para muchas personas.

Conteo de Carbohidratos

La investigación muestran que los carbohidratos aumentan el azúcar en la sangre y que contar la cantidad de carbohidratos en las comidas puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre y prevenir o retrasar las complicaciones de la diabetes.

Cuanto más carbohidratos ingiera, más aumentará su azúcar en la sangre. Una de las claves para controlar el azúcar en la sangre es equilibrar los carbohidratos totales consumidos.

Los alimentos que contienen carbohidratos son: leche y yogur; fruta y jugos de fruta, pan, cereales, vegetales con almidón y pasta; postres y aperitivos.

Hay 15 gramos de carbohidratos en una porción de carbohidratos. .Es posible que escuche o vea las palabras carbohidratos, CHO o elección de carbohidratos en las etiquetas de "información nutricional".

Porción de comida	Cantidad de carbohidratos
Un almidón / grano	15 gramos de carbohidratos
Una fruta	15 gramos de carbohidratos
Una leche	12 gramos de carbohidratos
Un dulce o postre u otro carbohidrato.	15-60 gramos de carbohidratos
Una verdura sin almidón	5 gramos de carbohidratos
Una carne	0 gramos de carbohidratos, a menos que estén empanizados o endulzados
Un gramo de Grasa	0 gramos de carbohidratos, a menos que estén empanizados o endulzados

Conteo de Carbohidratos

	Mujeres	Hombres
Para Perder Peso (por comida)	30-45 gramos de carbohidratos (2-3 opciones de carbohidratos)	45-60 gramos de carbohidratos (3-4 opciones de carbohidratos)
Para Mantener el Peso (por comida)	45-60 gramos de carbohidratos (3-4 opciones de carbohidratos)	60-75 gramos de carbohidratos (4-5 opciones de carbohidratos)
Para Bocadillos (por comida)	15 gramos de carbohidratos (1 opción de carb)	15 gramos de carbohidratos (1 opción de carb)



Distribuya los carbohidratos de manera uniforme durante todo el día y coma a la misma hora todos los días para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Use las etiquetas de los alimentos para ayudar a contar los carbohidratos totales.

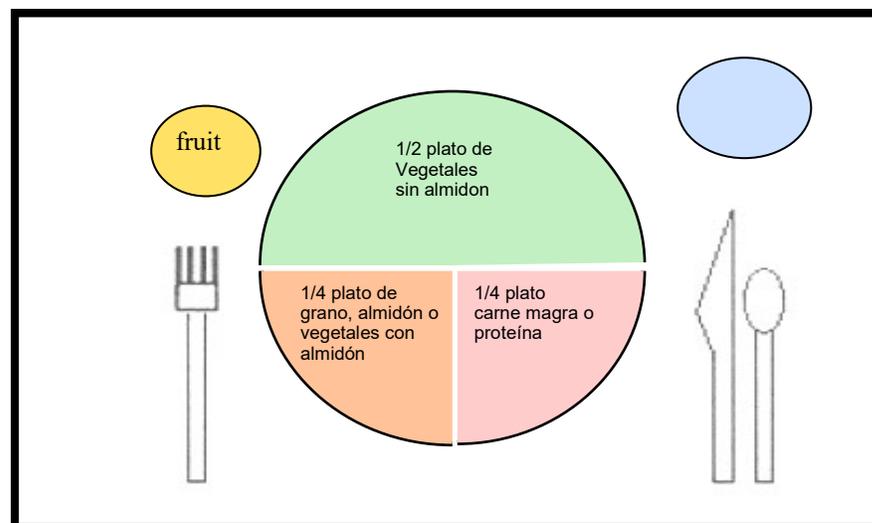
Ejemplos de Conteo de Carbohidratos

1 huevo escalfado	= 0 gramos de carbs	2 onzas pavo	= 0 gram carb
2 rebanadas de pan tostado	= 30 gramos de carbs	2 rebanadas de pan	= 30 gramos de carbs
1/2 taza de jugo de naranja	15 gramos de carbs	1 taza de ensalada	= 5 gramos de carbs
café negro	= 0 gramos de carbs	aderezo para ensaladas sin grasa	= 5 gramos de carbs
Total Carb	= 45 gramos	1 oz de chips sin grasa	= 23 gramos de carbohidratos
		Total Carb	= 63 gramos

¿Qué es un plato saludable?

Un plato saludable para la diabetes incluye una variedad de alimentos que incluyen:

- Verduras de cinco subgrupos; Verduras de color verde oscuro, rojo / naranja, legumbres (frijoles y guisantes), almidones (papas y calabazas) y otros.
- Frutas, especialmente frutas enteras.
- Granos, al menos 1/2 de los cuales son granos enteros.
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa que incluyen leche, yogur, queso y / o bebidas de soya fortificadas.
- Una variedad de alimentos con proteínas, que incluyen mariscos, carnes magras y aves, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), nueces y semillas y productos de soya.
- Equilibrar las calorías con la actividad física. Trate de obtener al menos 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana.
- Limite las grasas añadidas, el azúcar y la sal.
- Coloque los alimentos en un plato de 9 pulgadas que no tenga más de 1 pulgada de altura usando la imagen de abajo.

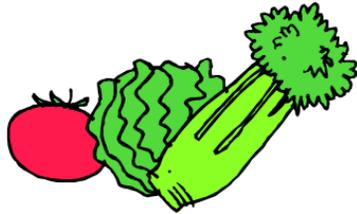


Pasos para Hacer un Plato Saludable

1. Llena la mitad del plato con vegetales sin almidón

Algunas buenas opciones incluyen:

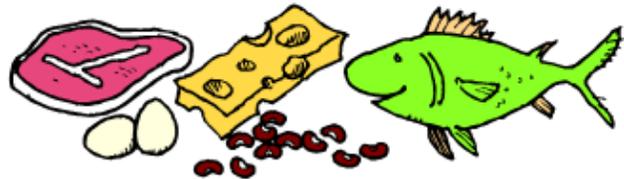
Espárragos
Brócoli
coles de
Repollo
Coliflor
Zanahorias
Apio
Berenjena
Verdes (col rizada, mosta)
Lechuga
Hongos
Cebollas
Pimientos
Rábanos
Espinacas
Los tomates
Nabos
Calabacín



2. Llena el 1/4 del plato con Proteína

Las buenas opciones incluyen:

Carne de res (diezmillo, redondo y solomillo)
Pollo
Cerdo (lomo central y lomo)
Queso
Huevos
Queso cottage bajo en grasa
Bagre
Bacalao
Eglefino
Cordero
Ostras
Camarón
Tofu
Atún
Pavo



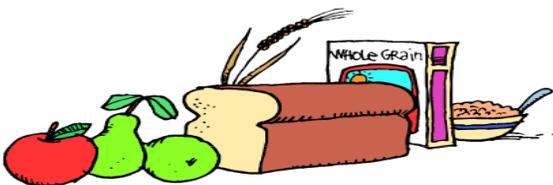
- Elija bebidas para acompañar su comida.
- Las buenas opciones incluyen: agua, bebidas sin calorías, Té o café sin azúcar.

Pasos para Hacer un Plato Saludable

3. Llene el 1/4 del plato con almidón / grano

Ejemplos incluyen:

Frijoles (también una fuente de proteína)
Pan
Calabaza
Cereal
Chícharos
Maíz
Galletas
Guisantes verdes
Lentejas (también una fuente de proteínas)
Harina de avena
Pastas
Palomitas de maíz
Patatas, papas (blancas y dulces)
Pretzels
Quinoa
Arroz
Tortillas de maíz



4. Agregue una porción de fruta

Una porción de fruta es igual a:
1 trozo pequeño fruta entera
1/2 taza congelada o enlatada (sin azúcar agregada)
3/4 a 1 taza de bayas o melons
2 cucharadas de fruta seca

Las opciones incluyen:

Manzana
Plátano
Arándanos
Cóctel de frutas
Melón dulce
Kiwi
Naranja
Piña
Duraznos
Peras
Naranja
Pasas
Fresas
Sandía



5. Agregar una porción de lácteos

Una porción de productos lácteos es igual a:
8 onzas de leche
6 onzas de yogur

Escoge de:

Leche baja en grasa o sin grasa
Yogur natural sin grasa
Soja fortificada sin azúcar,
bebidas de almendra o arroz



Objetivo para un peso saludable

¿Cómo se ve una porción?



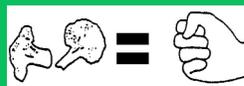
3 onzas de mantequilla son aproximadamente del tamaño y grosor de una baraja de cartas



1 onza de queso es del tamaño de 4 dados apilados



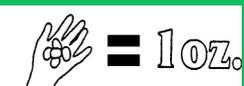
1/2 taza de helado es aproximadamente del tamaño de una pelota



1 taza de verduras es aproximadamente del tamaño de tu puño



1 cucharadita de mantequilla o margarina de maní es aproximadamente del tamaño de la punta de su pulgar



1 onza de nueces o caramelos pequeños equivale a un puñado

Controlar las Porciones

- Aprenda a estimar las porciones cuando no tenga tazas medidoras disponibles.
- Comer porciones más pequeñas.
- Evite las segundas porciones.
- Comer en un plato más pequeño.
- Mida los bocadillos y colóquelos en bolsas o recipientes pequeños.
- Evite comer bolsas grandes de papitas, papas fritas o bocadillos.

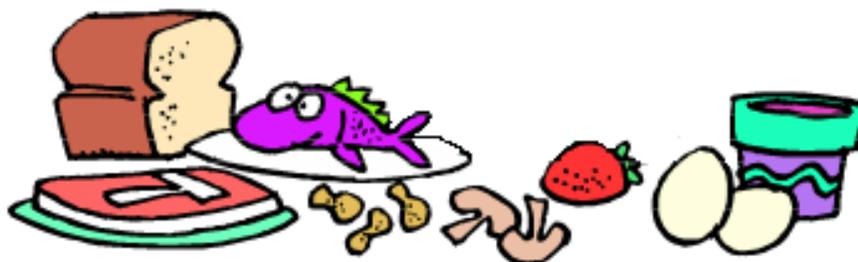
Consejos para Controlar el Peso

- Establecer un objetivo de peso razonable.
- La pérdida de peso saludable equivale a 1-2 libras por semana.
- Una pérdida de peso puede mejorar el azúcar en la sangre.
- Haz pequeños cambios saludables.
- Manténgase activo al menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Controlar las porciones.
- Beba 6–8 vasos de agua cada día.
- Reducir las calorías.
- Limite la cantidad de grasa agregada a los alimentos.



Sustituciones de Recetas Básicas

En lugar de esto:	Reemplazar con esto:
1 huevo	2 claras de huevo o 1/4 taza de sustituto de huevo
Nueces	Tostarlas y usar la mitad de la cantidad.
Chips de chocolate	Mini chips y usar la mitad de la cantidad.
Leche entera o al 2%.	Leche descremada o al 1%
Aceite	Rociar para cocinar
Tocino para sazonar	Jamón magro
Margarina / mayonesa	Ligero o sin grasa
Freir	Parrilla, asar, hornear, hervir, cocinar en microondas
Azúcar	Sustitutos de azúcar / mezclas para hornear
Sal	Vinagre, jugo de limón, hierbas o especias



Recetas favoritas

(Con un toque saludable)

Estas recetas se han desarrollado a lo largo de los años y se basan en las recetas que prepararon nuestras madres y abuelas. Han sido probados en la cocina por su sabor. Las recetas muestran métodos de cocción que reducen la grasa agregada, el azúcar y la sal.

Estas recetas se analizaron para determinar la cantidad total de calorías, carbohidratos y carbohidratos, fibra dietética, grasa total (monoinsaturada, poliinsaturada, grasas saturadas y colesterol), proteínas y sal.

Un plan de estudios para ayudarle a disminuir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, cáncer y diabetes preparando nuestros platillos tradicionales en una manera saludable.

DEVELOPED BY:
JULIE PLASENCIA, M.S., REGISTERED DIETITIAN, BILINGUAL CONSULTANT

MILLICENT BRAXTON-CALHOUN, M.S., PROGRAM OFFICER

JOYCE M. WOODSON M.S., R.D., AREA NUTRITION SPECIALIST

December 2008



Ensalada de Nopal y Aguacate

(Rinde 4 porciones)

2 medianos	Nopales, sin espinas y picados
1 mediano	Aguacate picado
2 medianos	Jitomates picados
2 tz.	Lechuga tipo Romaine, picada
1/2 mediano	Cebolla picada

Aderezo de Ensalada

2 cta.	Jugo de limón
1 cda.	Aceite Canola o de Olivo
1 diente	Ajo picado
1/2 cta.	Chile en polvo
1/4 cta.	Comino molido
1/4 cta.	Pimienta molida
1 cta.	Sazón sin sal

1. Mezcle ingredientes para el aderezo en una taza o plato pequeño.
2. Prepare un plato con agua fría. Cose el nopal al vapor de 3 a 5 minutos hasta que quede una textura crujiente. Ponga en el platillo con agua fría para detener que se sigan cocinando los nopales.
3. En un plato grande profundo, mezcle el nopal, aguacate, jitomates, lechuga, cebolla y aderezo.
4. Sirva inmediatamente o preserve en el refrigerador.

Datos de Nutrición

Calorías 156
Grasa Total 11.5g
Grasa Saturada 1.5g
Sodio 18g
Carbohidrato 15g
Fibra 4 g
Proteína 3 g

Intercambios Dietéticos

1 carbohidrato
3 verduras
2 Grasas

Ensalada de Fruta con Chile

(Rinde 10 porciones)

1	Manzana mediana
1/2	Papaya
1/2	Pina
3 tz.	Fresas
2	Naranjas o Mandarinas
1	Mango



Sazón	
3	Limones
1 cta.	Chile en polvo
1/2 cta.	Sal

1. Pique todas las frutas pequeñas y mezclar en un plato grande profundo.
2. Mezcle el jugo de limón, chile en polvo y sal que cubra todas las frutas.
3. Sirva frio.

Datos de Nutrición

Calorías 59
Proteínas 1g
Carbohidrato 15g
Fibra 2g
Grasa total .3g
Sodio 622mg

Intercambios Dietéticos

1 Carbohidrato

Use frutas de temporada para la ensalada y use la fruta que sobre para hacer agua fresca.

Estofado de Verduras

(Se Rinde 8 porciones)

1 lb.	Habichuelas rojas (o 2 latas de 12 onzas)
2 cda.	Aceite
1 1/4 tz.	Cebolla picada
1 1/2 tz.	Jitomate picado
1- 8 oz.	Lata de salsa de tomate
2 tz.	Elotes en grano congelado
1 tz.	Chile ancho rojo y verde picado
2 tz.	Calabacita picada
1 cda.	Ajo picado o polvo de ajo al gusto
3 cda.	Cilantro picado
2 cta.	Sazón delicioso
1 cta.	Tomillo seco
2 cta.	Orégano seco
1 cta.	Pimienta
2 tz.	Arroz integral (cocine según las instrucciones del paquete) Agua o caldo de pollo para cubrir contenidos en la cazuela



1. Limpie y remoje las habichuelas rojas una noche anterior. Prepare según las instrucciones del paquete. (Si usa habichuelas rojas de lata, corra bajo el agua antes de agregar al agua.)
2. En una hoya de 5 cuartos, ponga la cebolla, ajo, chiles y Sazón delicioso y cocine a fuego mediano hasta que la cebolla quede clara.
3. Agregue las habichuelas y cubra con agua o caldo de pollo a fuego alto hasta hervir. Baje a fuego lento y cubra por 1 1/2 horas o hasta que las habichuelas estén tiernas. Agregue el elote, calabacita, tomates y la salsa de tomate.
4. Cuando use frijol enlatado, agregue agua o caldo de pollo para cubrir los frijoles, caliente a fuego lento, agregue maíz, calabacita, tomate y salsa de tomate.
5. Agregue 2 cucharadas del cilantro, sazón sin sal, tomillo, orégano y pimienta. Cosa en fuego lento por 15 minutos. Agregue el cilantro que quede antes de servir.
6. Sirva sobre de arroz cocido.

Datos de Nutrición

Calorías 206
Proteína 9g
Carbohidrato 37g

Fibra 9g
Grasa total 3g
Sodio 11mg

Intercambios Dietéticos

2.5 Carbohidrato
1 Carne
1/2 Grasa

Salsa de tomate enlatada contiene aproximadamente 500mg de sodio por cada una taza, y frijoles o habichuelas enlatadas contienen aproximadamente 350mg de sodio por cada porción de 1/2 taza. Evite estos alimentos altos en sodio buscando productos enlatados que lean "sin sal agregada" or "bajo en sodio."

Frijoles Refritos

(Rinde 6 porciones)

1 1/2 tz. Frijol pinto seco o 1 lata de 14 oz sin sal agregada
6 dientes Ajo, pelado y picado
1 mediana Cebolla picada finamente
1/4 tz. Cilantro picado finamente
1/2 tz. Queso rallado, reducido en grasa (mezcla Mexicana)
1/2 cta. Comino
1/2 cta. Pimienta (opcional)
1/2 cta. Sazón delicioso

1. Prepare el frijol según las instrucciones del paquete. En un sartén grande, agregue el frijol, ajo, cebolla y cilantro y cocine hasta hervir sobre fuego mediano. Reduzca a fuego lento por 5-10 minutos.
2. Agregue el comino, pimienta y Sazón delicioso. Usando un tenedor o un machacador, machuque los frijoles hasta la consistencia deseada. Si están muy aguados, cocine los frijoles descubiertos por unos minutos.

Datos de Nutrición

Calorías 166
Proteína 9g
Carbohidrato 21g
Fibra 6g
Grasa total 5g
Sodio 63mg

Intercambios Dietéticos

1 Carbohidrato
1 Carne
1 Grasa

Frijoles al Horno

(Rinde 12 porciones)

2 (15 oz.)	Fríjol negro, enlatado sin sal agregada, escurridos y enjuagados
2 tz.	Elotes en grano, congelado (o 1 lata de Elotes en grano, sin sal agregada, escurridos)
1 lata (16 oz.)	Crema agria reducida en o sin grasa
5 tz.	Tostitos, sin sal quebrados
2 tz.	Queso rallado, reducido en grasa (mezcla Mexicana)
3	Cebollitas, picada
2 cta.	Sazón delicioso

Salsa Fresca:

3 grandes	Tomate fresco, picado finamente
1 medianos	Cebolla, picada finamente
1/4 tz.	Cilantro fresco picado



1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Mezcle los ingredientes para la salsa fresca.
3. En un plato profundo grande, mezcle el sazón, frijol negro, elote, crema agria y 2 tazas de salsa fresca. Mezcle bien.
4. En un platillo para el horno de 9 x 13 pulgadas, use suficiente mezcla para cubrir el fondo. Acomode los tostitos quebrados para cubrir la mezcla y ponga 1 taza de queso rallado.
5. Repita los pasos hasta cubrir el platillo. Ponga la salsa fresca y las cebollitas al último.
6. Hornea por 40 minutos o hasta que este el platillo completamente cocido.

Datos de Nutrición

Calorías 232
Proteína 10g
Carbohidrato 34g
Fibra 4g
Grasa total 7g
Sodo 258mg

Intercambios Dietéticos

2 Carbohidratos
1 Carne
1 Grasa

Enchiladas de Pollo

(Rinde 8 porciones)

Salsa Para Enchiladas

8 Chiles cascabel secos
1 diente Ajo
2 tz. Agua

Enchiladas

8 Tortillas de maíz o harina de trigo
1 lb. Pechuga de pollo
1 1/2 tz. Queso descremado "low-fat" tipo Monterey o Cheddar
1/2 tz. Crema Agria
1/2 tz. Cebolla picada
Aceite en spray para cocinar

Salsa de Enchilada

1. Remoje los chiles en agua por 45 minutos o hasta que estén tiernos. Quite las semillas y las venas.
2. En una cazuela, cosa los chiles en 2 tazas de agua por 20 minutos.
3. Ponga todos los contenidos en la licuadora y haga puré. Use una coladera para quitar pedazos grandes.
4. Ponga la salsa en un plato profundo suficiente ancho para sumergir la tortilla.

Enchiladas:

1. Si las tortillas estan frias, envuelva individualmente cada tortilla en aluminio y horneé por 15 minutos. Cocine el pollo en agua hirviendo hasta que el pollos este cocido.
2. En un sartén, cocine la cebolla con ajo.
3. Ya que este el pollo cocido y tibio para tocar, con los dedos o un tenedor, desbarrate el pollo en trozos. Mezcle con la cebolla y 1 taza de queso para el relleno de las enchiladas.
4. Ligeramente rocíe la cazuela con aceite en spray y caliente los dos lados de la tortilla. Volteé usando pinzas o un espátula.
5. Ponga la tortilla extendida en un plato agregue el relleno y enrolle.
6. Use la salsa y queso que sobre para adornar las enchiladas. Sirva con crema agria si gusta.

Datos de Nutrición

Calorías 231
Proteína 17g
Carbohidrato 28g

Fibra 2g
Grasa total 5g
Sodio 134mg

Intercambios Dietéticos

2 Carbohidratos
2 Carnes
1 Grasa

Para enchiladas altas en fibra, use tortillas integrales. Puede hacer salsa adicional y/o usar crema agria.

Arroz con Pollo

(Rinde 6 porciones)

2 lb.	Pechuga de pollo (o 6 piernas)
2 tz.	Arroz blanco, grano largo
4 tz.	Caldo de pollo bajo en sodio
1/2 tz.	Cebolla blanca, picada finamente
1 tz.	Zanahoria picada
3 dientes	Ajo picado finamente
1/4 tz.	Cilantro fresco picado
1 14 oz.	Tomates enlatados, bajos en sodio
1 cda.	Aceite canola
1 cda.	Sazón

1. En un sartén grande, caliente el aceite sobre fuego mediano-alto. Cocine el pollo por 4-6 minutos hasta que este dorado. Quite del Marte y haga a un lado.
2. En el mismo sartén, cocine la cebolla y ajo hasta que este tierna.
3. Agregue el arroz y el caldo y suba el fuego a hervir.
4. Agregue el pollo, zanahorias, cilantro y salsa de tomate. Reduzca a fuego lento y cubra por 30 minutos hasta que el arroz este bien cocido.

Datos de Nutrición

Calorías 320
Proteína 19g
Carbohidrato 47g
Fibra 3g
Grasa total 6g
Sodio 117mg

Intercambios Dietéticos

3 Carbohidratos
3 Carnes
1 Grasa

Use arroz integral para aumentar la cantidad de fibra.



Arroz con Leche

(Rinde 7 porciones)

2 c.	Agua
2 c.	Leche, descremada, 2%
1 c.	Arroz integral
1/2 c.	Azúcar (o edulcorante alternativo)
1/4 c.	Pasas (opcional)
1 1/2 tsp.	Extracto de vainilla
1/2 tsp.	Canela molida
1/4 tsp.	Sal

1. Coloque el agua y sal en una hoya mediana hasta hervir.
2. Agregue el arroz y cocine en fuego lento, tapado por 30 minutos hasta que el arroz este suave.
3. Agregue la leche, azúcar, vainilla y canela y cocine por 15-20 minutos hasta que el arroz quede espeso.
4. Agregue las pasas y déjelas remojar por 5 minutos antes de servir.

Datos de Nutrición

Calorías 174
Proteína 5g
Carbohidrato 36g
Fibra 1g
Grasa total 1g
Sodio 118mg

Intercambios Dietéticos 2 1/2 Carbohidrato 1/2 Carne

Datos de Nutrición con Splenda

Calorías 146
Proteína 5g
Carbohidrato 30g
Fibra 1g
Grasa total 1g
Sodio 118mg

Intercambios Con Splenda 2 Carbohidrato 1/2 Carne



Pie de Limón de Yogur

(Rinde 8 porciones)

- 1 (3 oz.) Caja chica de gelatina de limón
- 1/4 tz. Agua hirviendo
- 2 tz. (16 oz.) Yogur de limón reducido en grasa
- 1 tz. (8 oz.) Nata dulce batida, descremada
- 1 Molde de galleta para pie, reducido en grasa

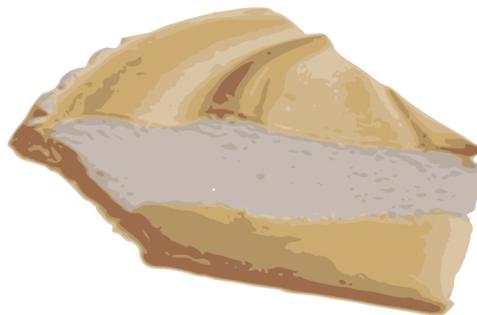
1. Disuelva la gelatina en el agua hirviendo. Con una batidora, mezcle el yogur.
2. Mezcle la nata dulce batida con una espátula de silicón o plástico.
3. Ponga la mezcla en el molde de galleta. Refrigere una noche o por lo menos 2 horas antes de servir.

Datos de Nutrición

Calorías 121
Proteína 6g
Carbohidrato 20g
Fibra 0g
Grasa total 2g
Sodio 103mg

Intercambios Dietéticos

1 Carbohidrato
1 Carne/Proteína



Gelatina de Mango

(Rinde 12 porciones)

1 tz. Jugo de naranja
4 paquetes Gelatina sin sabor
5 Mangos maduros o 4 tazas preparadas
1/2 tz. Azúcar
1 tz. Leche evaporada, descremada/fat free
Crema batida opcional

1. Ponga el jugo de naranja en un plato y ponga la gelatina en polvo. Ponga a un lado por 5 minutos.
2. Pele los mangos y quite la fruta de la semilla. Haga puré en la licuadora. Rinde 4 tazas de puré.
3. Agregar el puré, azúcar y la leche evaporada y mezclar bien.
4. Caliente un plato con agua mas grande que el de la gelatina con agua para un baño María. La gelatina y el jugo deben quedar líquido y parejo. Mezcle la gelatina en la mezcla de mango.
5. En un molde de 10 tazas, enjuague con agua fría. Llene el molde con la mezcla de gelatina y cubra con un plástico. Refrigere una noche o por lo menos 3 horas.
6. Para servir, use una toalla mojada caliente sobre el molde e invierta para sacar la gelatina. Sirva la gelatina fría.

Datos de Nutrición

Calorías 101
Proteína 4g
Carbohidrato 22g
Fibra 1g
Grasa total <1g
Sodio 26mg

Intercambios Dietéticos

1 1/2 Carbohidrato
1/2 Carne/Proteína

National Institutes of Health, National Cancer Institute. 1995. Celebre la Cocina Hispana, Healthy Hispanic Recipes. NIH Publication Number 95-3906 (s).

Flan

(Rinde 12 porciones)

1 tz. Azúcar
1 lata Leche condensada descremada/Fat Free
1 lata Leche evaporada descremada/Fat Free
1/2 tz. Leche descremada/Skim
1 carton Sustituto de huevo
1 cta. Extracto de vainilla
Pinchazo de sal



1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En una oja de galletas Honda, ponga la oja de “muffins.”
3. En una cazuela, ponga la azúcar sobre fuego mediano y agite hasta hacerse caramelo, como 15 minutos.
4. Ponga el caramelo en cada hueco.
5. En un plato grande, combina la leche condensada, leche evaporada, leche descremada, sustituto de huevo, vainilla y sal. Mezcle bien.
6. Ponga mezcla sobre el caramelo en cada hueco de la oja.
7. Ponga las dos hojas juntas en el centro del horno y llene la oja de abajo con agua caliente.
8. Hornear por 30 minutos hasta que el centro de cada flan quede sólido.
9. Remueva del horno y ponga a tiempo ambiente.
10. Cubra y enfrie la hoja. Cuando estén listos de servir, pase el cuchillo por las orillas de cada flan. Invierta la hoja sobre papel encerado para soltar cada flan individual.

Dactos de Nutrición

Calorías 176
Proteína 6g
Carbohidrato 33g
Fibra 0g
Grasa total 0g
Sodio 88mg

Intercambios Dietéticos

2 Carbohidratos
1 Carne

Flan original contiene 2 Carbohidratos, 1/2 Carne/Proteína, 1 Grasa

Agua Fresca

(Rinde 6 porciones)

2 tz. Fruta (fresas, sandía, piña)
5 tz. Agua
1/2 tz. Azúcar o edulcorante como Splenda

1. Pele la fruta y quite las semillas o corazón.
2. Agregue la fruta, agua y azúcar en la licuadora.
3. Vacíe en un jarro y refrigere antes de servir.

Datos de Nutrición

Calorías 91
Proteína 0g
Carbohidrato 24g
Fibra 0g
Grasa total 0g
Sodio 6mg

Intercambios Dietéticos

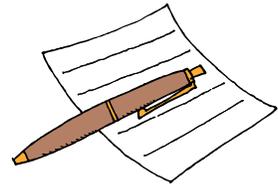
1 1/2 Carbohidratos

Para una bebida mas baja en calorías y azúcar, use edulcorante alternativo.



Recursos

- **Academy of Nutrition & Dietetics**
www.eatright.org
- **American Association of Diabetes Educators**
www.diabeteseducator.org
- **American Diabetes Association**
www.diabetes.org
- **Kentucky Diabetes Prevention and Control Program**
<http://www.chfs.ky.gov/agencies/dph/dpqi/cdpb/Pages/diabetes.aspx>
- **Centers for Disease Control and Prevention**
www.cdc.gov/diabetes
- **Kentucky Diabetes Network, Inc.**
www.kydiabetes.net
- **Kentucky Diabetes Resource Directory**
<https://prd.chfs.ky.gov/KyDiabetesResources>
- **National Diabetes Education Program**
www.ndep.nih.gov



Información de Contacto

Escriba los nombres y números de teléfono de su equipo de cuidado de la diabetes:

Proveedor de Servicios

Médicos: _____ **Teléfono** _____

Enfermero(a) _____ **Teléfono** _____

Educador en diabetes: _____ **Teléfono** _____

Dietético: _____ **Teléfono** _____

Farmacia: _____ **Teléfono** _____

